



## わかめの彩りあげ

調理時間**15分**

| 材料 (2人分)  |      | 作り方   |
|-----------|------|---|
| 塩わかめ (戻し) | 30 g | ① 玉ネギ、人参は細切り、わかめは食べやすい大きさに切る                            |
| 玉ネギ       | 50 g |   |
| 人参        | 30 g |   |
| コーン       | 40 g |   |
| 塩・こしょう    | 各少々  |   |
| A         | 小麦粉  | ② ①とコーンを加え、塩・こしょうをし、小麦粉の半量を全体にまぶして、混ぜ合わせたAを加え、さらに混ぜ合わせる |
|           | 片栗粉  |   |
|           | 水    |   |
| 油         | 適宜   | ③ クッキングシートを7cmの正方形に切り、②をその上にのせ、形を整える                    |
|           |      | ④ 油を熱し③を鍋のふちから入れる                                       |
|           |      | ⑤ 表、裏を返し色よく揚げる<br>※クッキングシートは取り除く                        |

ポイント

島原特産のわかめをかき揚げに。彩りもよく食欲をそそります。

### ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 181kcal たんぱく質 0.9g 脂質 15.8g 食塩 0.3g